



さいたま市立沼影小学校

保健室

令和6年10月

★ひとようちのひとと読みましょう★

例年よりも真夏のような暑い日が長く続いていましたが、ようやく運動や学習など何をするにも気持ちが良い季節になりましたね。秋は、「実りの秋」と言われます。みなさんが4月からがんばってきたことが、しっかりと実を結びますように、応援しています。体や心が疲れときは、晴れ渡った秋空を見上げ、思い切り深呼吸をしてリフレッシュしてみてもいいでしょうか。

# 10月10日 目の愛護デー

自分の目をまもろう！

皆さんは、「目の愛護デー」という言葉を聞いたことがありますか？10を横にすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。目に負担がかかりすぎていないでしょうか。目の状態は、生活習慣と深く関わっています。

## 【目に疲れがたまる生活習慣】



長時間ゲームをしている



暗い部屋で本を読む、スマホ、ゲームをしている



近くでテレビやパソコンを見ている

目が疲れたと感じたら、一度目休ませましょう。アイをもって大切にしてくださいね。

「毎年10月は朝ご飯を食べよう強化月間」です。ウェブサイトをご活用ください

# けがマップは何のために？



すでにたくさんのシールが貼られている場所が…

2学期から取組をスタートさせた「けがマップ」。保健室前に掲示されているものを見た人、もうすでにけがをしてシールを貼った人もいますよね。けがマップは、

- ① どこでけがをすることが多いのか。
- ② どんなけがが多いのか。

を知り、自分で防げるけがを防ぐことが目的です。そして、周りに注意を促してもらいたいと思っています。15分休みや昼休みは、保健委員会がシールを貼るお手伝いをしてくれています！



# ダニの検査をしました

学校は、児童のみなさんが元気に、安心、安全、衛生的な環境で学習や生活をするために、年間を通して様々な「学校環境衛生検査」を行っています。

2学期の始め、学校薬剤師さんに体育館のマットにダニがないか検査をしていただきました。結果は・・・「不検出」。ダニはいませんでした！長期間しまえばなしにしないこと、ときどき天日干しするなどして、これからも清潔を保っていきます。



検査中の学校薬剤師の渡辺先生

# 秋の歯科健診のお知らせ

- **10月10日(木)**  
ひまわり学級、3、4年生  
学校歯科医 高崎先生
- **10月24日(木)**  
1、2、5、6年生  
学校歯科医 石田先生、清水先生




◎4、5、6年生は下校が遅くなる可能性があります。申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

## 保健室に教育実習生が来ています

沼影小学校の皆さんこんにちは。4週間保健室の先生として皆さんと一緒に過ごさせていただきます、布施穂香です。

沼影小学校の皆さんは元気な子が多く、保健室にいても笑い声が聞こえてくるほど明るくて素敵な小学校だと思っています。先生方も優しく指導して下さいのため、とても楽しく実習に望んでいます。朝の挨拶運動や給食の時間には2・3・6年生の教室にお邪魔するので、皆さんとたくさんお話できたら嬉しいです。4週間よろしく願いいたします。



**11月28日(木) 15時～16時**  
学校保健委員会を開催します。  
学校歯科医 清水先生のお話をぜひ親子で聞きにいらしてください。  
詳細は後日お手紙を配布します。

**★☆6年生のみなさん・保護者様★**  
10月23日(水)に修学旅行前事前検診を実施します。  
※欠席者は、保護者の方に付き添っていたければ、学校医の先生のクリニックで受診することが可能です。